

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 378.18
ББК Ю962.3

ГСНТИ 15.41.21

Код ВАК 19.00.05

Боднар Эльвира Львовна,

кандидат психологических наук, доцент, департамент психологии УрФУ; 620990, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 48а; e-mail: abodnar@rambler.ru.

Шахматова Елена Павловна,

специалист психологии; 620144, г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана 112–66; e-mail: arhipelag_gulag@inbox.ru.

ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ОДИНОЧЕСТВА КАК КРИТЕРИИ ВУЗОВСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: трудности вузовской адаптации; местные и иногородние студенты; субъективные критерии вузовской адаптации; тревожность; одиночество.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются результаты исследования трудностей вузовской адаптации местных и иногородних студентов разных вузов г. Екатеринбурга по критерию «тревожность» и «одиночество». Методологической основой исследования являются работы Зарембо Н. А., посвященные анализу типичных адаптационных трудностей местных и иногородних студентов; исследования Артамоновой А. А., Красновой В., Локтевой О. В., Морозовой О. В., Реана А. А., Слободчиков В. И., посвященные взаимосвязи личностных особенностей студентов и трудностей адаптации студентов к вузу.

Исследование проведено на выборке из 356 студентов по 3-м методикам (опросник Спилбергера Г. Д., опросник «Одиночество» Корчагиной С. Г., анкета на выявление трудностей адаптации Зарембо Н. А.), статистическая достоверность результатов обоснована использованием углового преобразования Фишера. Результаты сравниваются с данными, полученными в 2013 г. Зарембо Н. А. на студентах Северного Арктического Федерального университета (г. Архангельск).

Исследование позволило обосновать необходимость мониторинга проблем и трудностей, возникающих у первокурсников и иногородних студентов в современных вузах с целью определения поля деятельности специализированных служб вузов по реабилитации возможного дезадаптивного поведения студентов и его последствий.

Bodnar El'vira L'vovna,

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg.

Shakhmatova Elena Pavlovna,

Expert in Psychology, Ekaterinburg.

PERSONAL ANXIETY AND STATE OF LONELINESS AS CRITERIA OF HIGHER EDUCATION STUDENTS' ADAPTATION

KEY WORDS: higher school adaptation difficulties; resident students and students from other parts of the country; subjective criteria of university adaptation; anxiety; loneliness.

ABSTRACT. The article describes the results of studies of higher school adaptation difficulties of resident students and students from other parts of the country at different universities of Ekaterinburg according to the criteria of "anxiety" and "loneliness". The research is based on the works by Zarembo N.A., which are devoted to the analysis of the typical difficulties of adaptation of resident students and students from other parts of the country; and on the findings of Artamonova A.A., Krasnova V., Lokteva O.V., Morozova O.V., Rean A.A., Slobodchikov V.I., which are concentrated on the correlation of personal characteristics of students and the difficulties of their adaptation to the university.

The research was carried out on a sample of 356 students using three kinds of methods (Spielberger questionnaire, Korchagina questionnaire on "Loneliness" and Zarembo questionnaire to identify the difficulties of adaptation). The statistical reliability of the results is ensured by Fischer's angular transformation. The results are compared with those obtained in 2013 by Zarembo N.A. with the students of the Northern Arctic Federal University (Arkhangelsk).

The research argues the necessity to monitor the problems and difficulties arising with first-year resident students and first-year students from other parts of the country in modern higher education institutions in order to determine the field of activity of university special services to rehabilitate probable maladaptive behavior of students and its consequences.

Новая социальная среда, обусловленная поступлением в вуз, актуализирует для вчерашних школьников

проблему адаптации. Степень адаптации в новой для них ситуации во многом определяет успешность обучения, психологиче-

ский комфорт, удовлетворенность личности профессиональным выбором, и, в конечном счете, эффективность функционирования системы высшего образования. Как отмечают многие исследователи (Демина Л. Д., Краснова В. В., Лагерева В. В., Яницкий М. С. и др.), в российских вузах, особенно у студентов первых курсов, до сих пор фиксируются случаи дезадаптивного поведения, неприятия вузовских норм и ценностей, отмечаются значительные трудности адаптационного процесса и, как следствие, академическая неуспеваемость. Эти обстоятельства обуславливают необходимость изучения проблемы адаптации студентов в современных условиях вуза, что позволит выявить пути активизации их личностных резервных возможностей в преодолении трудностей и психологических барьеров в обучении.

Реформирование образования на современном этапе (переход на новые гос. стандарты, новые требования к результатам образования, внедрение новых форм обучения и пр.) усиливает актуальность изучения проблемы адаптации студентов к вузу.

Вузовская адаптация понимается как особый психологический конструкт, состоящий из социальной, психологической, психофизической, педагогической и профессиональной адаптаций. Этот конструкт обусловлен тремя блоками факторов, которые оказывают влияние на адаптацию к вузу [19]: *социологический блок* (возраст, социальное положение, тип образования); *психологический блок* (интеллект, направленность, личностный адаптационный потенциал, положение в группе, мотивация, удовлетворенность обучением, ощущение тревожности, одиночества); *педагогический блок* (уровень педагогического мастерства, организация образовательной среды, отчужденная позиция преподавателей вуза).

Изучение феномена вузовской адаптации позволило выделить «*синдром вузовской дезадаптации*» (Зарембо Н. А. [7], Селье Г. [17] и др.), который сопровождается такими симптомами как академическая неуспеваемость, девиантное поведение, большое эмоциональное напряжение, разочарование в выборе будущей профессии, отчуждение в отношениях со сверстниками и преподавателями и т. д. Данный синдром формируется под влиянием следующих факторов: слабая преемственность между средней и высшей школой, своеобразие методики и организации учебного процесса в вузе, большой объем информации, отсутствие у выпускников школ навыков самостоятельной работы (не исключены и другие факторы).

Зачастую для удобства теоретического и практического анализа *трудностей ву-*

зовской адаптации ученые (Зарембо Н. А., Морозова О. В., Смирнов А. А. и Живаев Н. Г. и др.) дифференцируют их на две категории [7, 14, 19]:

Субъективные трудности, которые связывают с внутренними качествами, персонифицированными в личности, такими как: мотивация и цель обучения, тревожность, уровень самоконтроля, одиночество, характер, темперамент, эмоциональные и волевые качества, уровень взаимоотношений и др.

Объективными трудностями являются независимые от индивида переменные: смена социальной среды; отличия программ обучения вуза и школы; смена бытовых условий (проживание вдали от родителей, с незнакомыми людьми в общежитии, либо аренда комнаты с приятелями); перемена распорядка дня, привыкание к городской среде (для иногородних); тип предшествующего образования.

Говоря о *субъективных трудностях*, необходимо отметить, что исследователи часто рассматривают личностные детерминанты в качестве критерия адаптации (Абульханова-Славская К. А., Калуженина Т. А., Кибик Н. Д. и Кушнарев В. М., Колмогорова Л. А., Краснова В. В., Кузнецова О. В., Леонтьева А. А., Морозова О. В. и др.). Среди них часто обращаются к таким качествам как тревожность, одиночество, мотивация, уровень субъективного контроля и др.

В исследованиях, посвященных изучению взаимосвязи тревожности и адаптации студентов в вузе (Бусловская Л. К. [3], Краснова В. В. [9], Локтева О. В. [12], Морозова О. В. [14], Слободчиков В. И. [18], и др.) приходят к выводам о том, что адаптация студентов первого курса к вузу *высоким уровнем личностной тревожности* проходит с большим напряжением адаптивных механизмов, что может привести к *соматическим заболеваниям*. В силу высокого уровня нагрузок, стресса, многообразия проблем и трудностей адаптации студентов тревожность, способна оказать серьезное негативное влияние на качество жизни молодого человека и способствовать как психологической, так и социальной дезадаптации.

Установлено также, что часто студенты испытывают состояние одиночества. Оно выражается в нарушении внутренней гармонии с миром, между желаемым и реальным качеством социального общения [5] и может выступить как барьер на пути структурирования и обработки получаемой многообразной информации (вузовские нормы, форма обучения, новые социальные контакты и пр.) [18]. Выделяют конструктивный путь выхода из состояния одиночества, который снижает эмоциональное напря-

жение одинокого человека и обеспечивает материальную и психологическую поддержку – это обращение к родителям и друзьям [3]. Таким образом, часто испытываемое студентами тягостное состояние одиночества, переживаемое в вузе, препятствует их эффективной адаптации.

Следует отметить, что изучение проблем и трудностей адаптации студентов к вузу предпринималось еще в работах 60-х годов XX века [15]. Современный анализ данной проблематики показывает, что комплекс проблем и трудностей, с которыми сталкивается студент в вузе, спустя десятилетия является актуальным. При этом, как правило, исследователями рассматривается адаптация к учебному процессу именно первокурсников как такой социальной группы, которая наиболее чувствительна к новым условиям жизнедеятельности. Действительно, все первокурсники сталкиваются с комплексом проблем: кардинально меняется образ жизни, значительно увеличиваются учебные нагрузки, режим обучения, формируется новый коллектив и новые межличностные отношения и т. д. Таким образом, новая вузовская среда в целом выступает как вызов молодому человеку взять ответственность за свою жизнь, самоопределившись не только профессионально, но и жизненно. Эти трудности порой чрезмерны для абитуриентов, не готовых к самостоятельной жизни, что может стать причиной страданий, которые он переживает наиболее болезненно и остро (Леонова Е. Н. [11]). Именно поэтому не всем выпускникам удастся безболезненно и быстро приспособиться к новой социальной среде и новой социальной роли.

В ходе исследований 60–70-х гг. прошлого века [1, 6, 10] также была выделена еще одна уязвимая группа, помимо студентов первых курсов, – это иногородние студенты. Таким студентам приходится сталкиваться с рядом дополнительных трудностей (оторванность от семьи, бытовые и материальные трудности, адаптация к городской среде и пр.), которые не свойственны местным (Ермакова А. А., Калтаева М. В., Леонова Е. Н. и др.). Сегодня отмечается наплыв иногородних студентов в вузы больших городов, что связывают и с «демографической ямой» 2008–2011 года, и с введением ЕГЭ, и с переходом на Болонскую систему обучения, делающими более доступным образование в культурно-образовательных центрах для иногородних студентов [5].

Это обуславливает теоретический и практический интерес и актуальность изучения проблем вузовской адаптации местных и иногородних выпускников в условиях мега-

полиса (Андреева Д. А., Зарембо Н. А., Морозова О. В., Юркина М. С., Живаев Н. Г. и др.).

В современных исследованиях выявлено, что уровень ситуативной и личностной тревожности приезжих студентов достоверно выше, чем у студентов из города; уровень переживания одиночества среди сельчан достоверно выше, чем среди горожан. Последнее связывают с трудностями в interpersonalной сфере у иногородних студентов (отсутствие друзей, вынужденные поверхностные контакты и др. [2, 7, 14]).

Цель нашего исследования состояла в изучении взаимосвязей трудностей вузовской адаптации и личностных особенностей студентов, таких как тревожность и одиночество.

Методологическим основанием исследования стали работы Зарембо Н. А., посвященные анализу типичных адаптационных трудностей студентов-горожан и студентов-сельчан; исследования Артамоновой А. А., Красновой В. В., Локтевой О. В., Морозовой О. В., Реана А. А., Слободчикова В. И., посвященные взаимосвязи личностных особенностей студентов и трудностей адаптации студентов к вузу.

Исследование проводилось на базе четырех вузов г. Екатеринбурга, в котором приняло участие 356 студентов, из них – 133 местных и 223 иногородних.

В работе использовались следующие методики:

1. Опросник Спилбергера (Спилбергер Ч. Д., адаптация Ю. Л. Ханина).
2. Диагностический опросник «Одиночество» (Корчагина С. Г.).
3. Анкета на выявление трудностей в адаптационной сфере студентов (Зарембо Н. А.).

Статистическая достоверность полученных данных обоснована использованием углового преобразования Фишера.

В данной статье рассмотрим полученные результаты только по двум критериям: 1) личностные особенности (одиночество и тревожность); 2) местные и иногородние студенты.

Высокотревожные студенты (173 чел. или 48%) – почти половина выборки. Их отличает склонность воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие их престижу, самооценки и физическому состоянию [13]. Такие студенты отмечают ухудшение эмоционального самочувствия ($p=0,000$); без желания идут в вуз ($p=0,000$), чаще испытывают трудности по всем предметам ($p=0,002$), отмечают, что чувствуют в вузе себя не очень хорошо ($p=0,000$); им трудно сориентироваться в том, как себя вести и как общаться ($p=0,000$); они не исключают возможности покинуть вуз ($p=0,000$). У таких студентов

чаще плохие отношения с группой в целом ($p=0,000$), они испытывают сложности в общении с родственниками ($p=0,000$), друзьями ($p=0,000$), однокурсниками ($p=0,000$), представителями противоположного пола ($p=0,000$). Эти студенты почти в два раза чаще отмечают проблемы самопрезентации ($p=0,000$); большой объем новых знаний ($p=0,000$); трудности с организацией себя, своего времени и сил ($p=0,000$). Также они чаще отмечают нехватку таких навыков и умений, как: умение правильно организовывать свое время ($p=0,000$); умение самостоятельно преодолевать возникающие жизненные трудности ($p=0,000$); управление своими негативными эмоциями, эмоциональным состоянием ($p=0,000$). Отсутствие этих навыков, с нашей точки зрения, может усиливать вузовскую дезадаптацию.

Студенты, переживающие глубокое или очень глубокое одиночество (123 чел. или 36%), также, как и тревожные студенты, чаще остальных отмечают ухудшение эмоционального самочувствия с начала учебного года ($p=0,000$). У них ухудшается сон, становятся более раздражительными ($p=0,000$). Такие студенты испытывают трудности в общении с родственниками и представителями противоположного пола ($p=0,000$), сокурсниками, группой в целом ($p=0,000$). Студенты отмечают, что хотели бы дополнительно научиться управлять своими негативными эмоциями ($p=0,000$), но не чувствуют необходимости обращения к специалисту ($p=0,000$).

Анализ данных по иногородним и местным показал следующее.

46% (61 чел.) местных и 50% (112 чел.) иногородних отличаются *высокой личностной тревожностью*. Согласно одной из гипотез нашего исследования выраженность тревожности различна у местных и иногородних студентов. Однако она не подтверждается результатами статистического анализа. Таким образом, половине местных и половине иногородних студентов свойственно следующее: большинство ситуаций, в которых они оказываются, воспринимаются ими как угрожающие престижу, самооценке, физическому здоровью. Для данной группы студентов характерен высокий риск психосоматических заболеваний (Гусев А. Н. [4], Малкина-Пых И. Г. [13]).

Статистически значимые различия в группах местных и иногородних студентов по глубине переживаемого одиночества также не выявлены. Тем не менее, *40% (52 чел.) местных и 31% (72 чел.) иногородних студентов глубоко переживают одиночество*. Т. е. значительная часть студентов испытывает состояние напряженности, чувство не-

уверенности, обособленности, внутренней дискомфортности в вузовской среде. Корчагина С. Г. рассматривает феномен одиночества как переживание состояний, «отвечающих недостатку признания, отклика, единения с другими людьми», как погруженность в это состояние [8].

Для выявления и анализа трудностей адаптации мы использовали анкету Зарембо Н. А. [7]. Эта методика разработана и апробирована в 2013 г. на основании обращения студентов в психологическую службу Северного Арктического Федерального Университета (САФУ, г. Архангельск).

Анализ трудностей вузовской адаптации студентов г. Екатеринбурга по методике Зарембо Н. А. показал следующее.

С поступлением в вуз у *иногородних* студентов (по сравнению с местными) достоверно чаще ухудшается сон, повышается раздражительность ($p=0,000$), что является одним из важных симптомов дезадаптации [7].

На вопрос, связанный с мотивом выбора университета, достоверно чаще *иногородние* студенты отвечают «чтобы получить высшее образование, а там видно будет» ($p=0,000$). По мнению автора методики, данное различие связано с установкой на необходимость получения диплома и отсутствие профориентационной работы с иногородними студентами до поступления в вуз.

Иногородним студентам сложнее взаимодействовать с группой ($p=0,000$), что объясняется социальной дезадаптацией в вузовской среде. Также они достоверно чаще сталкиваются с рядом трудностей, с которыми местные студенты не сталкиваются: тоска по близким ($p=0,000$); заселение в общежитие ($p=0,000$); взаимодействие с соседями по общежитию ($p=0,000$).

В исследовании Зарембо Н. А. иногородним студентам гораздо сложнее было устанавливать контакт с преподавателем, искать друзей в вузе, также они отмечали переизбыток опеки со стороны родителей. Мы не обнаружили такой специфики иногородних студентов: и те, и другие в равной мере испытывают одни и те же трудности в интерперсональной сфере. Но при этом иногородние студенты отмечают ряд дополнительных трудностей, связанных, в основном, со сменой социальной среды и переездом в другой город, что заставляет их затрачивать дополнительные резервы для адаптации в вузе. Местные студенты в нашем исследовании в отличие от иногородних чаще отмечают снижение контроля со стороны родителей и преподавателей, трудностями самоорганизации, распределения сил и энергии.

Такое различие в данных, полученных в ходе нашего исследования и исследования

Зарембо Н. А., обусловлено особенностью ее выборки – это иногородние студенты САФУ, которые в большинстве являются представителями сельской местности районов Крайнего Севера, удаленных от крупных культурно-образовательных центров.

Несмотря на то, что по количеству выделенных трудностей иногородние и местные студенты вузов г. Екатеринбурга не отличались, мы обратили внимание на то, что иногородние студенты чаще отмечали, что согласны обратиться в психологическую службу за помощью, если это будет необходимо. Это является еще одним косвенным доказательством того, что они переживают состояние одиночества, в условиях, когда не с кем обсудить проблемы или просто выговориться, в отличие от местных студентов, проживающих с родными в привычном окружении.

Таким образом, начальный период обучения в вузе обусловлен социальными переменами, «ломкой» прежних стереотипов, стрессовыми ситуациями, высокой тревожностью и внутренним напряжением, связанным с переживанием состояния одиночества. Результаты исследования обосновывают необходимость мониторинга проблем и трудностей, возникающих у первокурсников и иногородних студентов в современных вузах с целью определения поля деятельности специализированных служб вузов по реабилитации возможного дезадаптивного поведения студентов и его последствий (проявление психосоматических заболеваний, ухудшение успеваемости, неприятие вузовских норм и как следствие уход из вуза).

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Д. А. Человек и общество. М. : Высш. шк., 1973.
2. Артамонова А. А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников : автореф. дис.... канд. психол. наук. М. 2008.
3. Бусловская Л. К. Адаптация студентов и школьников к учебным нагрузкам // Современные проблемы науки и образования. 2006. № 1. С. 38–38.
4. Гусев А. Н. Школьная Психодиагностика // Руководство по использованию психодиагностических методик психологами образовательных учреждений. М., 2008. С. 259.
5. Живаев Н. Г., Юркина М. С. Психологическое сопровождение адаптации иногородних студентов первого курса. Ананьевские чтения – 2012. Психология образования в современном мире : материалы научной конференции, 16–18 октября 2012 г. / отв. ред. Н. В. Бордовская. СПб. : С.-Петербург. ун-т, 2012. С. 86–89.
6. Журавлева Г. А. Профессиональная направленность как фактор учебной деятельности студента // Проблемы деятельности студентов: сб. ст. Ростов-на-Дону : РГУ, 1975. С. 65–75.
7. Зарембо Н. А. Особенности типичных трудностей вузовской адаптации выпускников сельских и городских школ // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 34. С. 9–23.
8. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. М: Московский психолого-социальный институт, 2008. С. 228.
9. Краснова В. В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов : дис.... канд. психол. наук. М. : МГППУ, 2011.
10. Леонович Ю. И. (отв. ред.) Студент в учебном процессе // Материалы Третьего Межреспубликанского теоретического семинара, 15–17 июня 1971 г. Каунас : Каунасский политехнический институт, 1972.
11. Леонова Е. Н. Адаптация к вузу как адаптация к жизни // Психология и педагогика современного образования в России : сборник статей междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Сохранова В. В., Дубового Л. М. Пенза, 2006. С. 397–400.
12. Локтева О. В. Взаимосвязь уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в ВУЗе. Минск 2008.
13. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога. М. : ЭКСМО, 2005. С. 992.
14. Морозова О. В. Исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов первокурсников к условиям обучения в вузе // Научные исследования: от теории к практике : материалы междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2014. С. 205–208.
15. Петрова Т. Э. Студенчество начала XX века как объект социолого-библиографического анализа // Социол. исслед. 1999. № 3. С. 121.
16. Реан А. А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник СПбУ, 1995. № 3. Сер. 6. С. 74–79.
17. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М : Медицина, 1960. С. 284.
18. Слободчиков В. И. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. 2005. №4. С. 71–77.
19. Смирнов А. А., Живаев Н. Г. Психология вузовской адаптации : учеб. пособие. Ярославль : ЯрГУ, 2009. С. 115.

L I T E R A T U R E

1. Andreeva D. A. Chelovek i obshchestvo. M. : Vyssh. shk., 1973.
2. Artamonova A. A. Perezhivanie odinochestva kak faktor razvitiya lichnostnogo potentsiala studentov-pervokursnikov : avtoref. dis.... kand. psikhol. nauk. M. 2008.
3. Buslovskaya L. K. Adaptatsiya studentov i shkol'nikov k uchebnym nagruzkam // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2006. № 1. S. 38–38.

4. Gusev A. N. Shkol'naya Psikhodiagnostika // Rukovodstvo po ispol'zovaniyu psi-khodiagnosticheskikh metodik psikhologami obrazovatel'nykh uchrezhdeniy. M., 2008. S. 259.
5. Zhivaev N. G., Yurkina M. S. Psikhologicheskoe soprovozhdenie adaptatsii inogorodnykh studentov pervogo kursa. Anan'evskie chteniya – 2012. Psikhologiya obrazovaniya v sovremennom mire : materialy nauchnoy konferentsii, 16–18 oktyabrya 2012 g. / otv. red. N. V. Bordovskaya. SPb. : S.-Peterb. un-t, 2012. S. 86–89.
6. Zhuravleva G. A. Professional'naya napravlennost' kak faktor uchebnoy deyatel'nosti studenta // Problemy deyatel'nosti studentov: sb. st. Rostov-na-Donu : RGU, 1975. S. 65–75.
7. Zarembo N. A. Osobennosti tipichnykh trudnostey vuzovskoy adaptatsii vypusnikov sel'skikh i gorodskikh shkol // Psikhologicheskie issledovaniya. 2014. T. 7, № 34. S. 9–23.
8. Korchagina S. G. Psikhologiya odinochestva : uchebnoe posobie. M: Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institut, 2008. S. 228.
9. Krasnova V. V. Sotsial'naya trevozhnost' kak faktor narusheniy interpersonal'nykh otnosheniy i trudnostey v uchebnoy deyatel'nosti u studentov : dis... kand. psikhol. nauk. M. : MGPPU, 2011.
10. Leonavichyus Yu. I. (otv. red.) Student v uchebnom protsesse // Materialy Tret'ego Mezhdunarodnogo teoreticheskogo seminara, 15–17 iyunya 1971 g. Kaunas : Kaunasskiy politekhnicheskii institut, 1972.
11. Leonova E. N. Adaptatsiya k vuzu kak adaptatsiya k zhizni // Psikhologiya i pedagogika sovremennogo obrazovaniya v Rossii : sbornik statey mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / pod red. Sokhranova V. V., Dubovogo L. M. Penza, 2006. S. 397–400.
12. Lokteva O. V. Vzaimosvyaz' urovnya trevozhnosti i sotsial'noy adaptatsii u studentov k obucheniyu v VUZe. Minsk 2008.
13. Malkina-Pykh I. G. Psikhosomatika: spravochnik prakticheskogo psikhologa. M. : EKSMO, 2005. S. 992.
14. Morozova O. V. Issledovanie osobennostey sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii studentov pervokursnikov k usloviyam obucheniya v vuze // Nauchnye issledovaniya: ot teorii k praktike : materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Cheboksary : TsNS «Interaktiv plus», 2014. S. 205–208.
15. Petrova T. E. Studenchestvo nachala XX veka kak ob"ekt sotsiologo-bibliograficheskogo analiza // Sotsiol. issled. 1999. № 3. S. 121.
16. Rean A. A. K probleme sotsial'noy adaptatsii lichnosti // Vestnik SPbU, 1995. № 3. Ser. 6. S. 74–79.
17. Sel'e G. Ocherki ob adaptatsionnom sindrome. M : Meditsina, 1960. S. 284.
18. Slobodchikov V. I. Perezhivanie odinochestva v kontekste problem psikhologicheskoy adaptatsii studentov psikhologo-pedagogicheskikh vuzov // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2005. №4. S. 71–77.
19. Smirnov A. A., Zhivaev N. G. Psikhologiya vuzovskoy adaptatsii : ucheb. posobie. Yaroslavl' : YarGU, 2009. S. 115.

Статью рекомендует д-р психол. наук, профессор Э. Э. Сыманюк.